

روش صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن

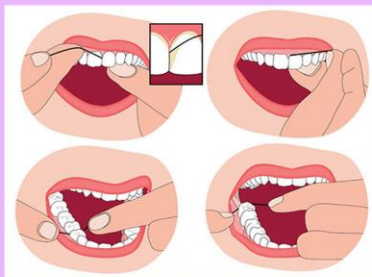


روابط عمومی بیمارستان دندان پزشکی
پورسینا(دی ماه ۱۴۰۰)

نکته مهم در استفاده از نخ دندان به صورت حلقه این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز میکنید یک انگشت نخ دندان را در بین دو انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از دندان در بین دو انگشتان قرار گیرد. همچنین از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری شود.

چند نکته در استفاده از نخ دندان:

- ۱- نخ دندان را حتماً به اتمه مجاور دو دندان بکشید تا ناحیه دو دندان به خوبی تمیز شود
- ۲- در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد یا منجر به پاره شدن نخ گردد ممکن است علت آن پوشیدگی بین دو دندان یا وجود جرم در آن ناحیه و یا پرکردگی نامناسب باشد که در هر سه حالت باید به دندان پزشک مراجعه و نسبت به درمان اقدام نمایید. /تهیه کننده: مریم شهبازی/



۵

انگشتان دو دست قرار گیرد و تسلط کافی به نخ دندان داشته باشیم. مطابق تصویر زیر حلقه نخ دندان در لای انگشتان به صورتی میگیریم که انگشتان شست و سبابه آزاد باشد.



مانند تصویر زیر از انگشتان شست جهت استفاده در دندان های فک بالا و از انگشتان سبابه جهت پاک کردن دندان های پایین استفاده میشود.



۴

چند نکته در مورد مسواک زدن:
جاهایی که خوب تمیز نمیشود و باید بیشتر به آنها توجه کرد عبارتند از:
۱- ناحیه دندان عقل
۲- سطوح داخلی دندان ها
۳- دندان های نیش که در زاویه قوس فکی قرار دارند
۴- سطح رویی زبان که حتماً باید مسواک کشیده شود و لای پرز های زبان نیز تمیز گردد.

نکته: طول مدت مسواک زدن صحیح بین ۵ الی ۷ دقیقه میباشد.



روش صحیح استفاده از نخ:

بهداشت دهان و دندان توسط بسیاری از مردم در مسواک زدن خلاصه شده است در صورتی که مسواک زدن یک بعد محدود از مقوله ی بهداشت دهان و دندان میباشد. از جمله عوامل موثر در بهداشت دهان و دندان استفاده از نخ دندان میباشد که ۹۰ درصد مردم از آن استفاده نمیکنند و بیش از نیمی از افرادی که از نخ دندان استفاده میکنند از نحوه استفاده صحیح از آن بی خبرند.

یک تکه نخ دندان به اندازه تقریبی ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر میبریم به طوری که بعد از گره زدن دو سر نخ دندان حلقه ای تشکیل شود که این حلقه به درستی در بین

۳



تصویر (۱)

برای سطوح داخلی دندان ها نیز به این طریق عمل می کنیم (مانند تصاویر زیر)



۲

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله بهداشت دهان و دندان میباشد و هدف اصلی مسواک زدن صحیح پاک کردن کلیه مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانسیم هایی که به طور طبیعی بر کلیه سطوح دندان جایگزین شده اند میباشد.

روش صحیح مسواک زدن:

مسواکی با موهای نرم و هم قد انتخاب کنید. سر مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور عمودی روی سطح دندان - جایی که دندان به لثه می رسد- قرار داده و کمی فشار می دهیم (تصویر ۱).

سر مسواک را بدون اینکه حرکت افقی بدهیم، در جا میلرزانیم و ۲۰ شماره می شماریم. برای اینکه هیچ دندانی از قلم نیفتد، به طور قرار دادی، کار را از سطح بیرونی عقب ترین دندان بالا در سمت راست شروع کرده به سمت چپ میرویم، سپس سطح داخلی دندانهای بالا را تمیز میکنیم. همین کار را برای فک پایین نیز انجام داده و در پایان کار سطح چونده دندانها را تمیز میکنیم.

نکته کلیدی در موثر بودن مسواک، طول مدت مسواک زدن است نه فشاری که با آن موهای مسواک را روی دندانهایتان می کشید. متوسط زمان استاندارد برای مسواک زدن ۵ دقیقه است. میزان خمیر دندان لازم برای هر وعده مسواک زدن، به اندازه یک نخود در نظر گرفته می شود.

۱